# V I P A S S A N Ā - S Ā R A

JAARGANG I.

Uitgave 3.

Vipassanā - sāra

wat in het Nederlands Vipassanā (Inzichts) bode betekent, is een uitgave van de Jonge Boeddhisten, met als doel de mensen die Vipassanā beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien.
Naast feitelijke info zoals de data, tijden, plaatsen, kosten etc. van meditatie-aktiviteiten is er ruimte voor artikels, verslagen die betrekking hebben op deze aktiviteiten, d.w.z. Vipassanā - meditatie en in ruimere zin boeddhisme in het algemeen.

De Vipassanā - sāra verschijnt driemaal per jaar. Aangezien de informatie dan ruim vier maanden van tevoren verzameld wordt, kunnen er eventueel tussentijdse veranderingen plaatsvinden.

Het volgende nummer is te verwachten in april/mei.

In deze uitgave het vervolg van het artikel samengesteld uit lezingen van de Eerw. Mettaviharee door Hans Kwik.

De Vipassanā sāra wordt verspreid via de plaatsen waar wekelijks gemediteerd wordt, mochten mensen het blad thuisgestuurd willen hebben, bel dan even naar Johan, Aad of een van de medewerkers van het meditatiecentrum te Amsterdam.
De abonnementsprijs is gesteld op fl 7,50 per jaar, het jaar loopt van september tot september.

Je kunt je als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op bank- of gironr. van de S.J.B.N. onder vermelding van "Vip. sāra".

Samenstelling van de redaktie:
als vaste krachten Johan Tinge en Aad Verboom;
aan deze uitgave werkten verder mee: Hans, Niek en Henk.

Info: Aad tel. 030 - 888655
Johan 050 - 719073
Postadres S.J.B.N. (Stichting Jonge Boeddhisten Nederland): postbus 1519 - 3500 BM Utrecht
Postgiro: rnr. 52.32.118
bank: rnr. 55.51.05.563.

# V I P A S S A N Ā - S A M A T H A

the main differences part two

What differences can be gathered from part one of this treatise (Vip. sāra 2) in which Vipassanā and Samatha meditation have been characterized separately?

Let us first discuss the differences concerning the practice, or - more precisely - the putting into practice of both ways of mental development and then the differences concerning the effects of both ways.

*Differences concerning the putting into practice of both ways of mental development, particularly in relation to concentration, mindfulness and energy.*

In Samatha practice the mind should be aimed towards one-pointedness, with gradual exclusion of all affairs which have nothing to do with the object of concentration. In Vipassanā practice the mind should not be so one-sided, on the contrary, it should be open to all directions. This implies that all six senses* have to be in good condition, without any block or defect. Concentration in Samatha practice needs to be very deep and powerful, the attention should be all the time directed as much as possible to only one object, whereas in Vipassanā practice concentration is not allowed to be too deep and should be momentary.

Momentary concentration, in other words concentration on what is happening on successive moments, implies that the object of concentration may change from moment to moment. This demands a highly developed agility of mind. The attention is directed no longer than necessary but thoroughly towards one phenomenon and can quickly change or "jump" towards another which at that moment presents itself most strikingly to one of the six senses. So, the subsequently turning of the attention to several directions is, unlike in Samatha meditation, no disturbance at all. On the contrary, it is, provided that it is linked with mental noting, very positive for the reason that it causes the establishing of mindfulness in all four foundations.**

Concentration, mindfulness and energy have to be adjusted to each other carefully, although mindfulness is the pivot on which everything hinges. When these mental faculties are well-balanced, only then Vipassanā is starting to work effectively, that is to say the power within yourself is now great enough to realize the three characteristics of existence (suffering, impermanence and no-self) and is now great enough to have a direct experience of the Four Noble Truths (the end of suffering).

It is possible merely through meditation in action to experience what it is to have one's mindfulness, concentration and energy properly balanced.

The meditator has to work very hard in order to reach this balance, he has to learn to develop it through failure and through success. When concentration is too deep it exhausts your energy and it obstructs the growth of insight; the meditator can hardly experience any sense-contact. There is no recognition, therefore the meditator is not able to make a mental note. When there is not enough energy the meditator can be overpowered by drowsiness. On the other hand, too much energy, too little concentration cause restlessness or impatience. Impatience as well as drowsiness act as hindrances for the making of accurate mental notes. And lastly, when mindfulness is not supported by concentration there is lack of precision, lack of power. In this case as well the mental noting does not produce a desirable result.

Viewed in this light it is comprehensible why someone practising Vipassanā has to practise in various bodily postures like sitting, walking, standing, prostrating and reclining. Change in exercise prevents the settling of trance, it stimulates flexibility of mind. Additionally each of the various exercises is especially beneficial for one of the mental faculties.

For example:

The sitting exercise benefits concentration, the walking exercise arouses energy or agility, while the prostrating inspires confidence. When all the exercises are done accurately it will after some time automatically lead to a balancing of the mental faculties.

When you practise Samatha meditation change is not recommendable; you should stick to the selected meditation-exercise, but it does not really matter whether you do the exercise in sitting or in reclining position. The mental faculties are not balanced in the same manner as in Vipassanā practice. As you allready know all emphasis is put on concentration, you put all effort and energy in concentration; ofcourse you need mindfulness but you do not cultivate it, you only use it in order not to forget the object of concentration.

*Differences concerning the effects of both ways of mental development, particularly in relation to purification and wisdom.*

When the mind is concentrated deeply five senses are blocked; there will be no awareness of touching, smelling, tasting, hearing or seeing. The mind, withdrawn from the outside world, is absorbed in the sixth sense, i.e. ignorant, primordial consciousness. Consciousness in this state is passive, it is half asleep, half awake. There is no mental formation, there is a strong sense of immutability or permanence. This offers tranquillity coupled with a very nice feeling. The longer the mind can abide in this tranquillity the nicer the feeling; it will eventually result in great bliss.

Nice feeling however, is one of the biggest temptations for the mind, it is conditioning the mind strongly because you automatically begin to like this feeling. Liking gives rise to longing and every time you are longing for something it is giving a firmer basis to attachment.

When you want something badly, you will become angry or disappointed when you cannot get it. And at the same time you are not able to spread your interest over many affairs. Therefore you will be easily irritated or perplexed when something or someone distracts you.
Irritation and perplexity can seriously trouble someone who practises Samatha or someone practising Vipassanā with an unbalanced inclination towards deep concentration. You can check for yourself whether you have this inclination or not. In the former case you will easily be startled or get annoyed by noise; in fact all unexpected sense-contact will have a startling effect. You regard all those contacts as disturbances because you have not learned how to deal with them.

When the meditator reaches some level of jhāna or mental absorption, the information coming through the sense-doors is gradually obstructed.
Finally there is no awareness of this information at all and at the same time there is no awareness of the defilements. Because the mind has become passive there is at that time no conditioning, which means, no continuance and no creation of defilements.

In brief: the power of concentration temporarily suppresses the defilements; temporarily because as soon as samādhi ceases, the information coming through the senses readies consciousness again, mental formation and conditioning will start again. The meditator who can obtain some degree of jhāna is only free from defilements during meditation, so in a way he is possessed by mental absorption, he needs it in order to reach positive states of mind.
There is neither real freedom nor purification.

In Vipassanā practice the meditator is refraining the senses instead of blocking them. He does not allow himself to become involved in what is appearing to him, by means of making a mental note; he is observing the process of mind and matter in the way it is happening, without trying to condition it.
The meditator does not escape from contact, he is fully aware of it every time it occurs. There is no negligence, no ignorance.

When you are able to refrain your senses, you will after some period obtain real calmness (which is no trance) and equanimity with regard to the process of mind and matter. This will prevent you from being conditioned by this process. The continuing and creation of new defilements is stopped by means of insight. This offers some freedom allready.

From now on equanimity and the combined power of the balanced mental faculties will help you to eradicate all latent defilements until you are completely liberated from them. This kind of purification will lead you to absolute freedom.

Lastly I would like to explain why Samatha practice does not lead to wisdom in the buddhist sense of the term (seeing things in the way they are and without having problems with them). By neglecting all contacts, by withdrawing from the world with the help of mental power you create some kind of artificial paradise, where everything seems to be very permanent, very happy, but which is due to collapse one day since everything in saṃsāra is subject to change. You do not only ignore this aspect of reality, but you ignore as well that suffering is underlying all existence, and that all existence is selfless, without a permanent essence or identity; so you do not experience the Four Noble Truths in their entirety. Instead of less clinging, you create more clinging, more dependency, but you like it because it offers you rapture.

Some meditators are in danger to get deeply under the spell of this rapture, to get more deeply entangled in saṃsāra instead of liberating themselves from it. They easily get into self-deception. It seems like the end of suffering, but it is not. At this stage the guidance of a qualified teacher is indispensable. The teacher can wake you up from trance before it is too late.

It is by no means reasonable to conclude that all Samatha practice needs to be rejected, as you would probably be inclined to think after reading this article. Someone who practises Samatha can obtain positive states of mind, which are preferable to negative states, he can create merit, but it has to be understood that one can never achieve final liberation by means of this kind of practice.

I hope that it has been clarified that Vipassanā practice can be done without many preconditions, that it can be done everywhere at any time. You do not have to go to places where all outer contacts are reduced to a minimum, on the contrary, some noise and disturbance is very helpful because in this way you learn how to be open to everything, to be attentive and at the same time not to have any problems with those contacts. This is really protecting you and really improving your character. In daily life you will have less problems with yourself and less problems with other people. These are some of the benefits of practising Vipassanā meditation.

* The six senses are: eye, ear, nose, tongue, body (touch) and mind.

** The four foundations of mindfulness are:

1. body
2. feeling
3. mind (thinking)
4. mental conditioning (mind-objects).

# buddhavihara

Zondag 5 januari j.l. is in Amsterdam Buddha-vihara, letterlijk "verblijfplaats van de Boeddha" geopend.

Dankzij gezamelijke inspanningen van zowel de Thaise als de Nederlandse "supporters" van de Eerw. Mettaviharee is het nu zover dat er een centrum is, waarin zowel ruimte is voor meditatie-aktiviteiten als voor de traditionele beleving van het boeddhisme zoals in Aziatiese landen als bv. Thailand, Birma, Sri Lañka en China.

Het centrum bestaat uit drie verdiepingen:
de eerste verdieping, met de Boeddha-beelden, is tempel- resp. meditatie-ruimte;
de tweede verdieping, met o.a. de keuken, is voor allerlei aktiviteiten, zoals eten, vergaderingen, sociale kontakten;
de bovenste verdieping tenslotte bevat de privé-vertrekken van de monniken.

Het centrum is onder het patronaat van de Zeer Eerw. Somdet Phra Budhacarya (ter informatie: de vroegere Chao Khun Bimaladhamma).

De opening zelf werd ondanks het winterse weer bijgewoond door naar schatting 300 mensen.
Vijf monniken waren voor deze gelegenheid uit Engeland overgekomen, dit ook vanwege de monnikswijding van Hans Rullens (voor een wijding tot monnik is een minimum van vijf monniken vereist). De Eerw. Dr. Rewatadhamma gaf hem de naam (bhikkhu) Kirano.

Wat betreft het centrum is het leuk om te weten dat hier vroeger een katholieke klooster-gemeenschap gevestigd was (vandaar ook de naam van de steeg).

ADRES: Sint Pieterspoortsteeg 29
1012 HM - Amsterdam
tel. 020 - 264984.
(Ongeveer 10 minuten lopen vanaf Amsterdam CS, 200 m. van de Dam).

In verband met het beheren van een centrum is vorig jaar de Stichting Vipassanā Meditatie Centrum opgericht.

De financiele situatie is vooralsnog moeilijk in te schatten. De uitgaven zijn aanzienlijk, nl. ongeveer fl 2200,- per maand aan huur/gas en elektra/telefoon e.d. Daarnaast was met de aankleding van het centrum (vloerbedekking e.d.) ook een fors bedrag gemoeid. Tenslotte het levensonderhoud en de reiskosten van de monniken.

Aan inkomsten staan daartegenover:
- opbrengsten van "fund-raisings"
- gaven (dāna)
- opbrengsten meditatie-aktiviteiten
- maandelijkse stortingen van supporters.

Zoals door Henk v. Voorst d.m.v. een brief bij gelegenheid van de opening van het centrum al onder de aandacht is gebracht, is het van onze kant (dwz. degenen die de Eerw. Mettaviharee en zijn werk ondersteunen) belangrijk voor regelmatige inkomsten te zorgen. M.i. is daarvoor de maandelijkse storting van een bepaald bedrag de beste weg.
Hoewel de meeste meditatoren bepaald niet vermogend zijn, is bv. een bedrag van fl 10,- per maand toch wel haalbaar.

Mocht u het centrum en het werk van de Eerw. Mettaviharee willen ondersteunen:

> Amrobank, Rozengracht 88 te Amsterdam,
> postgiro bank 2391
> t.b.v. rnr. 45.83.27.948 (Stichting Vipassana Meditatie Centrum).

Māgha-pūjā - 23 februari

ofwel de ceremonie in de maand Magha (februari volgens de boeddhistiese kalender). Deze ceremonie wordt gevierd om de periode te herdenken waarin de Boeddha de belangrijkste punten van zijn leer uiteenzette.
Deze worden algemeen beschouwd als het hart van de boeddhistiese leer.

De viering valt dit keer samen met een meditatie-weekend, zodat het programma als volgt is:

9.30 - 11.30 uur meditatie
11.30 uur - aanbieden van de lunch aan de monniken met aansluitend lunch voor iedereen.
13.30 uur - viering van de ceremonie

Vesak (Visākhā-pūjā) - 25 mei

ofwel de ceremonie in de maand Visakha (mei).
Bij de viering van Vesak staan we stil bij drie gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha, nl. zijn geboorte, verlichting en heengaan.
Nadere informatie in de volgende Vipassanā-sāra.

In het centrum in Sint Pieterspoortsteeg 29 worden momenteel enige kursussen verzorgd:
de Thaise les voor beginners elke donderdag van 17.15 - 19.00 uur en
Abhidhamma voor beginners 's woensdags om de twee weken van 19.15 - 21.00 uur (kosten fl 5,- per keer).

Info: 020 - 264984 (Hans Kwik)

# M E D I T A T I E - A K T I V I T E I T E N

AMSTERDAM:

maandag 18.00 - 20.00 uur
adres: Sint Pieterspoortsteeg 29
weekenden: in principe het derde weekend van de maand, te weten 21 / 22 / 23 februari (ook de Māgha-pūjā, zodat zondagmiddag uitvalt), met de Eerw. Mettaviharee;
28 / 29 / 30 maart (in verband met de afwezigheid van de Eerw. Mettaviharee door Henk v. Voorst geleid);
25 / 26 / 27 april (evt. met de Eerw. Mettaviharee) en
23 / 24 / 25 mei (ook de Vesak-viering, zodat zondagmiddag uitvalt).
tijden: vrij 20.00 uur
za 9.30 / 14.00 / 20.00 uur
zo 9.30 / 14.00 uur.
plaats: Sint Pieterspoortsteeg 29
kosten: fl 35,- voor het gehele weekend of fl 7,50 per dagdeel + een eventuele vrijwillige bijdrage voor de leraar/het centrum.
N.B. i.v.m. een maximum aantal deelnemers van 25 kun je je beter tijdig aanmelden.
Het is mogelijk om in het centrum te overnachten, neem wel een eigen slaapzak mee s.v.p.
N.B. *beginners worden geacht het gehele weekend mee te doen.*

Info en aanmeldingen: Vipassanā Meditatie Centrum, tel. 020 - 264984 (Hans Kwik).

GRONINGEN:

dinsdag 20.00 - 22.00 uur
adres: "de Tuin", A-kerkhof Z.Z. 22
weekenden: 7 / 8 / 9 februari (met de Eerw. Mettaviharee)
tijden: vrij 20.00 - 22.00 uur
za 10.00 / 14.00 / 20.00 uur
zo 10.00 / 14.00 uur.
plaats: de Tuin
kosten: zoals gewoonlijk fl 35,- of fl 7,50 per dagdeel. Wil je als je mee wil doen Hein even bellen?

Info: Hein tel. 050 - 417184
Johan 050 - 719073

Aanmeldingsformulieren voor de retraite van april/mei zijn op dinsdagavond in de Tuin verkrijgbaar, je kunt ook Johan even bellen.

TILBURG:

vrijdag 20.30 - 22.00 uur
plaats: "Dhammavihari", Hoefstraat 217
weekenden: 31 jan / 1 / 2 februari een intensief weekend met de Eerw. Revatadhamma
tijden: van vrij 20.00 uur tot zondag 17.00 uur
plaats: Dhammavihari
kosten: fl 60,- voor het gehele weekend + een eventuele vrijwillige bijdrage voor de leraar
N.B. wanneer er voor dit weekend niet voldoende aanmeldingen zijn, wordt het verschoven naar waarschijnlijk eind maart/begin april, waarvan dan bericht zal volgen.

Info: Dhammavihari tel. 013 - 366570

Zaterdag 15 februari en zondag 16 maart worden er Yoga - meditatie - ochtenden georganiseerd in Dhammavihari.
Van 9.30 - 11.00 uur Syengar-yoga en van 11.00 - 12.30 uur Vipassanā meditatie.
Iedere woensdag om 19.30 uur begint de yoga - les.

UTRECHT:

donderdag 20.00 - 22.00 uur
adres: Sterrenhof 9bis

Info: Ciska tel 030 - 321472
Henk 520023
Aad 888655

VOORHOUT:

Woensdag 19.00 - 21.00 uur
adres: Rijnsburgerweg 5

Info: Maarten tel. 02522 - 10110

RETRAITE:

De Eerw. Mettaviharee zal van 29 april t/m 9 mei een intensieve retraite leiden.
Plaats: Ossendrecht
Aanmeldingen: bij Henk v. Voorst
Rotsoord 24 - 3523 CL Utrecht
tel. 030 - 520023
Men kan zich ook direkt aanmelden in Amsterdam of bij een van de bovengenoemde centra.